



SKOALLE TOUR

LESPAKKET
BEWEGING

ONDER-, MIDDEN- EN BOVENBOUW

sc Heerenveen
FOUNDATION

DRIE GROEPEN TUSSEN DE 20 EN 30 LEERLINGEN (WORDEN PER ONDERDEEL UITGESPLITST)

GROEP 1 > PARTIJTJES

Groep 1 gaat partijtjes spelen, dit zal vijf tegen 5 zijn, in toernooivorm. Ook dit onderdeel duurt ongeveer 25 minuten. Dit onderdeel wordt begeleid door een (jeugd) trainer of stagiaire van sc Heerenveen.

- Twee partijtjes van ca. vijf tegen vijf

 **Partijtjes**
25 minuten

GROEP 2 > GYMLES/TECHNIEKTRAINING

Groep 2 gaat ongeveer 20 minuten een gymles afwerken, deze wordt verzorgd door een (jeugd)trainer van sc Heerenveen. Hier zullen techniek, samenwerken en kracht centraal staan met onderstaande onderdelen.

- Hooghoud challenge/ Samenwerkingsvorm/Estafettevorm/Balvorm

 **Gymles**
20 minuten

GROEP 3 > OPBLAASBARE SPELLEN

Groep 3 gaat spelletjes spelen. Deze groep van dertig wordt onderverdeeld in drie groep van 10. Met de spelbegeleider (vrijwilliger vereniging) gaan zij de drie spellen bij langs. Elk spel duurt ongeveer acht minuten.

- Voetbal darts (A op de foto)
- Voetbal sjoelen (B op de foto)
- Flipperbal (C op de foto)

 **Spellen**
8 minuten

